

FISH TACO AND PINTO BEAN BOWL (TAZÓN DE TACO DE PESCADO Y FRIJOLES PINTOS)

INGREDIENTES

- 2 mazorcas de maíz
- 1 taza de tomates cherry
- Aceite de oliva en aerosol
- Sal
- Pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- Una pizca de pimienta de cayena
- Una pizca de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 500 grs de filetes de bacalao, fletán, corvina u otro pescado de carne blanca firme de tu gusto
- Aceite de oliva en aerosol



ADEREZO

- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 ajos, machacado hasta formar una pasta
- 1 cucharadita de comino
- El jugo de 1 limón
- 1 lata (425 grs) de frijoles pintos, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de quinoa multicolor, cocida
- 1 cebolla roja, picada
- 1 pimiento rojo o amarillo, picado
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado
- 3 Cebollas de verdeo, picadas
- ¼ de taza de cilantro, picado
- ½ taza de queso Cotija, desmenuzado

GUARNICIÓN

- 2 tazas de repollo, finamente picado
- 2 aguacate en rodajas
- Cilantro al gusto, solo las hojas
- 6 rodajas de limon
- 1 taza de crema
- Tortillas fritas (opcional)

INSTRUCCIONES

TOMATES Y EL MAÍZ AL CARBÓN

- Poner la parrilla en alto, forrar una charola para hornear con papel aluminio. Rociar los tomates y el maíz con aceite de oliva en aerosol, sazonar con sal y pimienta. Colóquelo debajo de la parrilla, quitando los tomates cuando sus pieles estén ligeramente ennegrecidas
- El maíz tardará un poco más. Girar el maíz unas cuantas veces hasta que esté ligeramente carbonizado, retirarlo y dejarlo enfriar.
- Cuando el maíz esté lo suficientemente frío para manipularlo, corten los granos de la mazorca.

PESCADO

- En un tazón pequeño, combine el chile en polvo, el comino, la pimienta de cayena, el ajo en polvo, el orégano y la sal. Espolvorea uniformemente sobre ambos lados del pescado. Déjelo marinar por 10 minutos.
- Rocíe el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añada el pescado y cocínelo, sin que lo molesten, durante varios minutos por cada lado. Cuando esté cocido, el pescado se verá opaco en todas partes. Saque el pescado de la sartén y déjelo a un lado.

ENSALADA

- Bata el aceite de oliva, el ajo, el comino y el jugo de limón. Añada el maíz carbonizado, los frijoles, la quinoa, la cebolla roja, el pimiento, el jalapeño, las cebollas de verdeo, el cilantro y el queso Cotija desmenuzado. Revuelva suavemente para combinar, sazone al gusto con sal y pimienta y deje a un lado.

PARA SERVIR

- Ponga la ensalada de frijoles en 6 tazones. Añada la col, los tomates carbonizados, el aguacate y el pescado. Adornar con la crema, el cilantro, la rodaja de limón y las tortillas.